



# Корейская 10-ступенчатая система ухода за кожей

Условно эти 10 ступеней можно разделить на 3 этапа:

- 1) очищение
- 2) основной уход
- 3) дополнительный уход

## Очищение

**1 этап** - очищение кожи средствами на основе масел: гидрофильные масла и щербеты/бальзамы.

Гидрофильное масло, попадая на кожу, легко расщепляет и связывает жиры, воски и силиконы, которые содержатся в декоративной косметике, BB и CC кремах, тональных основах и солнцезащитных кремах.

Оно состоит из масел и эмульгаторов и при контакте с водой превращается в легкое молочко (эмульсию). Как раз эмульгаторы — вещества, которые связывают молекулы масла и воды и дают воде смыть масло с кожи. При этом вам не нужно прилагать усилия, растирая кожу. Достаточно слегка помассировать кожу, чтобы масло растворило макияж, и смыть его водой.



**ВАЖНО!** Наносится гидрофильное масло на сухое лицо, сухими руками. Помимо воды и эмульгатора, в состав часто включают витамины, фруктовые экстракты, кислоты, эфирные масла.

На вопрос, почему бы не использовать натуральные растительные масла, ответим: потому что гидрофильное масло не проникает глубоко в кожу, оно только связывает молекулы жира, грязи и тонального крема на ее поверхности, а потом вы смываете все это с лица теплой водой.

Растительные масла, во-первых, не предназначены для снятия косметики: вам придется долго растирать их лицу, пока они не растворят весь нанесенный макияж. Во-вторых, растительные масла обладают высокой проникаемостью в кожу, а значит, будут «тащить» за собой всю грязь с поверхности. В-третьих, растительные масла не смываются с кожи водой, оставляя жирную пленку.

Больше всего страхов и предрассудков, связанных с гидрофильными маслами, возникает у обладательниц кожи жирного, проблемного и комбинированного типов. Они привыкли остерегаться любых масел, забывая о старой мудрости: подобное лечим подобным.

Масло растворяет масло, поэтому в качестве очищающего средства для жирной кожи подходит отлично. Правда, возникает другая проблема: некоторые масла могут забивать поры, провоцировать появление прыщей и черных точек. Чтобы этого не произошло, ищите средства без минеральных и комедогенных растительных масел в составе (кокосовое, масла какао и зародышей пшеницы).



Если у вас сухая кожа, гидрофильное масло — ваш лучший друг. Вам идеально подходит принцип его действия — глубокое очищение без потери влаги. Советуем попробовать несколько средств разных брендов, чтобы найти оптимальный вариант.

В вашем случае можно пренебречь правилом двухступенчатой системы ухода: после использования гидрофильного масла можете дополнительно не умываться пенкой, как это делают корейские женщины.

### **Как правильно пользоваться гидрофильным маслом:**

1. Выдавите на сухую ладонь 2-3 капли масла.
2. Массажными движениями распределите пальцами средство по сухой коже лица (заранее смывать косметику не нужно). Аккуратно по массажным линиям «размазывайте» косметику по лицу. Гидрофильные масла можно использовать для снятия макияжа с глаз, но, если у вас чувствительные глаза, может потребоваться отдельное средство — например, бифазное или молочко.
3. Намочите руки теплой водой и продолжите массировать лицо. Вода превратит масло в эмульсию.
4. Тщательно смойте эмульсию теплой водой.



## 2 этап — очищение пенкой для умывания

По азиатской системе очищения после использования гидрофильного масла желательно умыться с применением пенки для лица, чтобы удалить с кожи возможные остатки макияжа и самого масла.

Если у вас жирная кожа, советуем так и поступать, чтобы на лице точно не осталось следов гидрофильного масла.

А вот девушкам с сухой кожей стоит остановиться после первого этапа — в противном случае увлажняющий эффект сведется к нулю. Именно к этому мнению советуют прислушиваться косметологи.

Пенок существует великое множество у корейских брендов для разных типов кожи, в разных форматах (с дозатором, в тубах), с добавлением различных полезных компонентов. Поэтому пенку подобрать несложно.

Наносим пенку на мокрое лицо. Если у вас пенка без дозатора, то сначала вспениваем ее в руках, либо при помощи специального спонжа конняку и затем наносим на мокрое лицо. Аккуратно массируем пенкой кожу, особое внимание уделяем проблемным зонам. Затем тщательно смываем пенку теплой водой.



### 3 этап — пилинг диски

Пилинг-пэд - пропитанная питательной сывороткой салфетка или ватный диск, который отлично очищает кожу, отшелушивая ороговевший слой эпидермиса, помогают коже побыстрее обновляться и избавляться от воспалений, пигментации и чёрных точек.

Обычно у таких пилинг-пэдов есть две стороны: рифленая и мягкая. Первая обеспечивает механический пилинг, вторая - химический.

В составе сыворотки главным компонентом являются кислоты: АНА или ВНА. Также обычно в этом растворе есть витамины, гиалуроновая кислота для увлажнения, пантенол для заживления, натуральные растительные экстракты для питания и тонизирования и другие компоненты.

Важно, что действуют пилинг-пэды очень деликатно, не травмируя кожу, но в то же время, очень эффективно - помогают коже обновляться и выглядеть здоровой, ухоженной и молодой, благодаря глубокому очищению.

Если регулярно использовать именно их, можно отказаться от обычных пилинговых средств.

Итак, мы прошли первый этап очистки лица. Очистили кожу очень глубоко и бережно!



## Основной уход

**4 этап** — наносим тонер сразу после умывания.

Тонер направлен на мгновенное увлажнение кожи на начальном этапе — очищении, сразу после умывания. Помимо основной функции увлажнения, тонер может работать и на другие потребности кожи.

### Свойства тонера

Как уже было замечено, главной особенностью этого средства является его способность к моментальному глубокому увлажнению. Однако помимо этого, есть и другие достоинства:

- Питает дерму полезными веществами.
- Защищает от потери влаги.
- Подготавливает к нанесению других косметических средств.
- Активизирует компоненты продукта, используемого на следующем этапе ухода (например, крем с гиалуроновой кислотой).
- Освежает и делает вид более здоровым.
- Сужает и очищает поры.
- Снижает активность сальных желез.
- Выравнивает цвет лица.
- Позволяет бороться с конкретными проблемами за счет определенных компонентов в составе.





## Варианты нанесения тонера

1. Подушечками пальцев легкими похлопывающими движениями распределить по лицу. Таким образом вы обеспечиваете вашей коже легкий массаж и жидкость впитывается равномерно, сразу оказывая необходимое действие.
2. Смочить ватный диск и протереть лицо - этот способ практически не используется в Корее. Дело в том, что такой метод более подходит для тоника.
3. В Корее популярен метод 7 слоев. Его основная идея - напитать дерму максимальным количеством влаги. Первый слой накладывается подушечками пальцев на слегка влажное лицо, а второй и последующие слои – ладонями, похлопывающими движениями. Всего рекомендуется нанести 7 слоев тонера и «закрепить» результат легким кремом. Этот оригинальный способ поможет коже впитать максимальное количество полезных компонентов. 7 слоев тонера быстро увлажнят эпидермис без ощущения липкости и жирности.
4. Освежающий мист. Эту технологию можно взять на вооружение для лета. Существуют в продаже уже такие средства как мист. Но также можно приготовить его в домашних условиях из своего повседневного тонера. Тонер разбавляется чистой (можно минеральной) водой (2 части воды, 1 часть тонера) и переливается в пустую бутылочку с пульверизатором. Такой самодельный мист позволит освежить кожу в течение дня и при необходимости удалить излишки себума.

Выбирайте удобный для вас способ нанесения и не забывайте наносить тонер сразу после умывания.



### **5 этап** — нанесение эссенции/серума

Эссенция может быть представлена в разных консистенциях: жидкой, легчайший гель или желе. Основное предназначение: питание и увлажнение. Благодаря отсутствию силиконов, воска и масел в составе эссенция нежно ухаживает за кожей, не забивает поры и не создает на лице пленки. Отсутствие спирта дает возможность избежать сухости и стянутости.

В основе эссенции — гиалуроновая кислота, активные ингредиенты — травяные экстракты, витамины, ферменты, микроэлементы и другие активные компоненты в высокой концентрации. Наносится после очищения и тонера.

### **6 этап** — нанесение сыворотки/ампулы

Сыворотка — это концентрат, в котором содержится ударная доза активных ингредиентов для решения конкретных проблем и многократно усиливающие эффекты, оказываемые кремом. Средство помогает в борьбе с морщинами, пигментными пятнами, раздражением на коже.

Консистенция сыворотки бывает разной, чаще всего определяется типом кожи, для которого она предназначена. Есть совсем жидкие варианты и достаточно густые, в любом случае средство отлично впитывается и подготавливает кожу к нанесению крема.

Поскольку сыворотки – концентрированные препараты, наносить их надо в очень небольших количествах. Для удобства использования флаконы снабжают дозаторами или специальными пипетками.





## **7 этап** — нанесение эмульсии

Эмульсия легче крема, но плотнее сыворотки, концентрация активных ингредиентов в той же пропорции, консистенция похожа на лосьон или флюид — это эмульсия.

Цель применения этого косметического продукта — интенсивное, глубокое увлажнение. Если кожа сильно обезвожена, плохо воспринимает кремы, эмульсия станет настоящим спасением.

Может применяться после сыворотки, самостоятельно, перед нанесением крема для дополнительного увлажнения кожного покрова. Эмульсию можно наносить уже не капельно, как сыворотку, а щедро распределять по всему лицу, не боясь перенасыщения.

Обладательницам жирной кожи можно остановиться на нанесении эмульсии, но всем остальным, а также женщинам в возрасте, надо продолжить и использовать крем.

## **8 этап** — крем для век

Кожа вокруг глаз отличается от кожи лица. Во-первых, она тонкая, а во-вторых, в этой области расположены кровеносные и лимфатические сосуды, поэтому необходим специальный уход. Да и к тому же отсутствие сальных желез и малое количество коллагена и эластина делает кожу более уязвимой при возрастных изменениях.

Обычный крем для лица эксперты не советуют наносить на эту деликатную область, потому что средство может спровоцировать отеки и раздражение.



В первую очередь обращайтесь внимание на предназначение крема, ведь в зависимости от возраста могут беспокоить разные проблемы в области вокруг глаз: мимические морщинки, нависшее веко, темные круги под глазами, отеки и прочее. Именно поэтому кремы отличаются по составу и текстуре - легкой или насыщенной.

На одно применение потребуется совсем немного крема. Распределяем массу, равную рисовому зернышку, по коже вокруг глаз легкими похлопывающими движениями с помощью безымянного пальца (он самый слабый, поэтому не оказывает давления на нежную кожу и не растягивает ее).

Никогда не тяните и не давите на кожу вокруг глаз – так вы можете спровоцировать развитие морщин. Не старайтесь нанести на кожу как можно большее количество средства – так вы можете вызвать отеки.

## **9 этап** — крем для лица

Корейский крем для лица призван не только увлажнять и выполнять минимальные функции, но и решать множество дерматологических проблем. Продукты подразделяются на отдельные виды, каждый вид направлен на решение определенной задачи.



## Преимущества корейских кремов

- Оригинальность и продуманность состава. Корейцы разрабатывают мягкую и бережную формулу, подходящую любого типа кожи. В составах часто встречаются растительные экстракты и вытяжки, которые очень специфичны по своей природе и распространены в основном на территории Азии.
- Высокий уровень эффективности. Большинство продуктов направлено на создание мгновенного эффекта, который заметен уже после первого использования. Корейки очень бережно и тщательно продумывают ежедневные процедуры, превращая их в ритуал. Особое внимание уделяется очищению и питанию. Разрабатывая состав крема для лица, корейцы прежде всего направляют силы на то, чтобы он оказался максимально эффективен.
- Широкий ассортимент. Так же, как и в европейских странах, азиатская продукция подразделяется на определенные сегменты: масс-маркет, люкс и премиум. Следовательно, каждая девушка сможет подобрать подходящий по бюджету вариант.
- Особое удобство в использовании. Косметика создана с учетом безопасности и легкости применения.
- Миниатюры продуктов. Многие производители выпускают наборы в мини-формате, что позволяет сначала протестировать каждый продукт, а затем уже решить, насколько он для вас полезен и необходим. Это очень удобно и избавляет от лишних, непродуманных покупок.



## 10 этап — солнцезащитные средства

Корейки знают, как дольше сохранить молодость и красоту кожи. Помимо обязательного ежедневного ухода азиатские женщины наносят средство для защиты от солнца прежде чем выйти из дома. Корейская солнцезащитная косметика выгодно отличается от европейской, подходит для повседневного использования и, как правило, обладает широким спектром ухаживающих действий.

Солнце вызывает не только загар, но и новые морщины, пигментацию и ожоги. Оно провоцирует фотостарение, которое сильно ускоряет увядание кожи.

Корейские производители постоянно улучшают формулы солнцезащитных средств и стремятся к идеальным текстурам. Большинство средств отличаются высоким фактором защиты SPF (до 50) и долго действуют.

Солнцезащитные средства для лица корейского производства оберегают кожу от пагубного воздействия УФ-излучения, создавая своего рода «щит», который отражает или поглощает UVA и UVB-лучи.

Существует два вида защитных фильтров: физические (диоксид титана, оксид цинка) и химические (бензоаты). Физические фильтры отражают лучи от эпидермиса, создавая защитный слой на его поверхности. Химические впитываются в верхний слой и превращают вредное излучение в тепловую реакцию, которая относительно безвредна для человека.



Формулы корейских санблоков обычно содержат оба защитных фильтра. Средства подходят для повседневного использования.

Корейские солнцезащитные средства для лица отличаются более легкой текстурой. По консистенции они напоминают скорее жидкую эмульсию, которая легко распределяется, мгновенно впитывается и не оставляет белесых разводов или чувства липкости. Благодаря этому корейские санскрины можно использовать каждый день и наносить под макияж.

Кореянки знают: защищаться от ультрафиолета нужно в любую погоду и в любое время года. Даже когда пасмурно и идет дождь, или за окном лежит снег, кожа все равно подвергается вредному УФ-излучению. Поэтому даже декоративная косметика из Кореи содержит солнцезащитные фильтры. Например, некоторые BB-кремы имеют довольно высокий уровень защиты от солнца.

Многие санскрины производства Кореи не только защищают дерму от ультрафиолета, но и интенсивно ухаживают за ней: увлажняют, регулируют работу сальных желез, матируют, осветляют, предотвращают образование морщин и пигментации, и даже осветляют и лечат акне. В их состав входят растительные экстракты, коллаген, гиалуроновая кислота и многие другие компоненты, которые оздоравливают кожу.

Поэтому подбирайте санскрин под потребности своей кожи и не забывайте использовать его 365 дней в году!



Ну вот мы и прошли все 10 этапов корейского ухода за кожей! Надо понимать, что 10-ступенчатый уход — это не строгие правила, которые нужно соблюдать ежедневно. Смотрите на потребности своей кожи. Можно подбирать этапы ухода от времени суток, от времени года и от потребностей кожи.

Некоторые средства, такие как пилинг достаточно применять 1-2 раза в неделю. Эссенцию, сыворотку и эмульсию можно не применять одновременно, а выбрать подходящее средство для потребности кожи в настоящее время. Сыворотки, например, применять курсами.

Но то, что должно быть обязательно в вашем повседневном уходе — это тщательное очищение кожи, увлажнение и солнцезащита! Дополнительно вы можете увлажнять, питать, очищать кожу различными масками, скрабами, пилинг-скатками и другими дополнительными уходовыми средствами.

Любите себя, свою кожу, уделяйте ей внимание и получайте удовольствие от ухода за собой!